

Dones en cossos reals



menjaatenta

01

Desenvolupament de la xerrada

La xerrada s'inicia amb la pregunta de què volem dir quan ens referim a cossos reals?

Què és per a nosaltres el cos real? Pensem què tenim els mateixos canons corporals per a homes com per a dones?

Els canons de bellesa: Des de quan els cossos prims guanyen protagonisme.

Primesa és salut?

02

Obra seleccionada: Fris de dones

Observar els cossos de les dones que estan representades. Són cossos reals?

La indústria prêt-à-porter i la indústria alimentària i dietètica, com han influenciat en l'ideal de primesa de la dona.

Greixfòbia, cos positiu o neutral.

Dones en cossos reals



menjaatenta

03

Acceptació corporal

Què entenem per acceptació corporal?

Resignació o entendre que el nostre cos és la nostra història vital? Practica l'autocompassió

Les dones reclamen el dret a envellir sense ser invisibles o estigmatitzades.

04

Exercici d'acceptació corporal

Es proposarà la pràctica de l'acceptació corporal a través d'un exercici d'observació de les emocions que sorgeixen, a partir de visualitzar l'evolució de l'aspecte de les nostres mans al llarg de la nostra vida.

Proposta acceptació corporal per a fer individualment.

Menjar emocional i i el poder creatiu de les mans



menjaatenta

01

Desenvolupament de la xerrada

Què és el menjar o alimentació emocional?

Quines emocions hi ha darrere?

L'alimentació, el menjar sense connotacions emocionals per nodrir-nos i gaudir

Com detectem el menjar emocional?

02

Obra seleccionada: Bodegó

Observem el bodegó.

Quines emocions ens pot despertar, positives, negatives o neutres?

Acompanyem les emocions.

Menjar emocional i i el poder creatiu de les mans



menjaatenta

03

El poder creatiu de les mans

Performance de pintura amb pastel sec, amb format ample, treballat amb les mans, i en parelles una davant de l'altra.

Treballem el llenguatge silenciós a través de l'art i com s'estableixen relacions d'empatia i complicitat.

Fem un pas més d'interconnexió personal, per reconnectar-nos amb els nostres orígens i el poder de les mans.

Dibuixos ancestrals fets amb les mans, i el poder de les representacions, i el color.

Treballs realitzats amb els colors ocres, vermells, terrossos, etc., colors que et lliguen a la terra.

Educant menjadors conscients



menjaatenta

01

Desenvolupament de la xerrada

Història de la relació que mantenim amb l'alimentació.

Exercici guiat per explorar els condicionaments que han contribuït a conformar la relació que mantenim amb el menjar i el nostre cos.

02

Obra seleccionada: Un borratxo

Observació del quadre

L'alimentació és una construcció social i cultural. Establir condicions de tranquil·litat, sense judici i respecte a la connexió innata amb els nostres senyals de plenitud i sacietat

Educant menjadors conscients



menjaatenta

03

L'art d'acompanyar

Establir condicions de tranquil·litat, sense judici i respecte a la connexió innata amb els nostres senyals de plenitud i sacietat.

Funció dels adults i dels infants i adolescents envers els àpats.



04

Exercici d'art teràpia

Practicarem la meditació de la pansa, per introduir els diferents aspectes com el gust, l'olfacte, el tacte, etc., i que condiciona la nostra tria per menjar.